



食事を楽しんで フレイル予防

〔 食事を楽しむ効果 〕

“食”は、こころとからだの原点です。おいしく食べる・楽しく食べることは、これからの人生を豊かに過ごすための秘訣！年齢を重ねることで、食事がおろそかになっていませんか？ちょっとした工夫で上手に栄養補給、誰でもできる・そんなヒントを集めてみました。

主食・主菜・副菜で栄養バランスを整える その①

朝食



- 1 ご飯
- 2 南瓜と青菜の味噌汁
- 3 鮭の塩焼き
- 4 茹で野菜のお浸し
- 5 フルーツ
- 6 牛乳

栄養価(1食あたり)

エネルギー

632kcal

たんぱく質

30.5g

食塩相当量

2.3g

ポイント

- ・毎日の朝食は、あまり手がかからず食べやすいものが一番です。
- ・ワンパターンでも、上の写真のように1汁2～3菜を上手に組みあわせた食事の形を考えてみましょう。

昼食



- 1 卵うどん
- 2 ミニおにぎり
- 3 茹で野菜の三色胡麻だれかけ
- 4 即席漬
- 5 フルーツ

栄養価(1食あたり)

エネルギー

580kcal

たんぱく質

22.2g

食塩相当量

2.7g

ポイント

- ・和食は、目に見えない調味料を多く使うため、どうしても食塩の過剰摂取になりがちです。ゆっくり良く噛んで食べることで、食材そのもののおいしさを楽しんでください。いつも使うテーブル醤油を酢醤油やだし醤油に変える事も減塩の便利な方法です。

1日3食リズム良く

食事を楽しんでフレイル予防

夕食



- 1 ご飯
- 2 豆腐とわかめのすまし汁
- 3 豚肉の生姜焼き
- 4 トマトサラダ
- 5 フルーツ

栄養価(1食あたり)

エネルギー

668kcal

たんぱく質

24.4g

食塩相当量

1.6g

ポイント

- ・高齢になると肉類は敬遠しがちですが、筋肉を作るアミノ酸（たんぱく質）やエネルギーを使うときに必要なビタミンB群の豊富な優れた食材です。
- ・火を通してから味付けすることが減塩にも繋がります。

作り方

1日合計 エネルギー 1880kcal たんぱく質 77.1g 食塩相当量 6.6g

朝食

- 味噌汁は、最後に味噌を入れたら火をとめて。加熱しすぎないことがコツ！
- 鮭などの塩ものは、できるだけ甘塩のものを選びましょう。
- お浸しは茹でてからしばらくだし汁に漬け込んでおけば調味料を減らすことができます。

昼食

- うどんのトッピングにもたんぱく源をひとつ加えましょう。
- 漬物は古漬けになるほど、食塩量が多くなります。野菜は薄切りにして即席漬にしましょう。

夕食

- 焼肉は厚めのものが食べにくいときは、しゃぶしゃぶ用の薄切り肉にしてさっと火を通し、軟らかく仕上げます。

コメント

1日3食できるだけ均等に食べる習慣は、健康的な食習慣の基本です。偏食せずいろいろな食品を混ぜて食べることで、自然にバランスの良い食事を続けることができます。

主食

エネルギー源
(ご飯・パン・麺)

主菜

たんぱく質を主とする料理
(卵・魚・肉・大豆製品〈豆腐など〉)

副菜

ビタミン・ミネラル類をとる
(野菜・海藻・きのこ類・豆類)

主食・主菜・副菜で栄養バランスを整える その②

朝食



- 1 トースト
- 2 ジャム
- 3 ポタージュスープ
- 4 ゆで卵
- 5 甘酒と野菜のスムージー

栄養価(1食あたり)

エネルギー

593kcal

たんぱく質

19.2g

食塩相当量

2.5g

ポイント

- ・パン食は準備に手間がかからず、朝食にとっても便利です。パン食になると副食を忘れがちです。毎日の朝食にも、たんぱく源・野菜を添えることを忘れずに。
- ・スムージーは果物や野菜をミキサーにかけ、甘酒で味を調整、発酵菌が朝に活力を！

昼食



- 1 ご飯
- 2 じゃがいもの味噌汁
- 3 切干し大根と魚の煮付け
- 4 茹で大豆のおろし和え
- 5 りんごのコンポート
ヨーグルトかけ

栄養価(1食あたり)

エネルギー

613kcal

たんぱく質

26.6g

食塩相当量

2.9g

ポイント

- ・切干し大根は保存用の野菜ですが、カルシウムや食物繊維の多い便利な食品です。
- ・最近は一度茹でて（蒸して）から乾燥してあるので、短時間に戻すことができます。上手に利用しましょう。

1日3食リズム良く

食事を楽しんでフレイル予防

夕食



- 1 ご飯
- 2 大根と青菜のすまし汁
- 3 チキンカツスープあんかけ
- 4 ひじき胡麻ネーズ
- 5 健康ジュース

栄養価(1食あたり)

エネルギー

659kcal

たんぱく質

21.4g

食塩相当量

2.3g

ポイント

- ・植物性の油は、エネルギー源としての役割のほか動脈硬化予防にも役立ちます。1日1回は植物油を使ったメニューを取り入れましょう。揚げものが食べにくいときは、あんかけにしたり煮込んだりすれば、食べやすくなります。

作り方

1日合計 エネルギー 1865kcal たんぱく質 67.2g 食塩相当量 7.7g

朝食

- インスタントスープを利用しました。多彩な味を楽しんで食欲もアップ！いろいろな野菜をスープ用に刻んで茹で1回分ずつ冷凍保存しておけば便利です。

昼食

- 主菜の煮物の切干し大根は、十分に戻しておきます。野菜が軟らかく火が通ってから調味料を入れましょう。魚は最後に入れ、加熱し過ぎないようにします。

夕食

- チキンカツは肉に両面から切り目を入れておくと、食べやすくなります。
- ひじきの胡麻ネーズは、他の根菜野菜と一緒に炒り煮した後、冷めてから調味料と合わせます。

コメント

バランスの良い食事の考え方は、ランチメニューに置き換えて考えると便利です。主食(ご飯・パン・麺など)・主菜(卵・魚・肉・豆腐などのたんぱく源)・副菜(いろいろな野菜をたっぷり)を、食卓に広げたつもりで、見てみてください。果物や牛乳は、食事の中に加えても良いですが、間食として利用することもできます。



その① 各メニューの材料と使用量

朝食

■ ご飯		■ 鮭の塩焼き		■ 茹で野菜のお浸し	
ご飯	180g	生鮭	60g	ほうれんそう	60g
		大根	50g	かつお節	0.5g
■ 南瓜と青菜の味噌汁		濃口醤油	3g	淡口醤油	3g
南瓜	40g				
さんとうさい	20g	■ フルーツ		■ 牛乳	
葉ねぎ	2g	バナナ	50g	牛乳	200cc
麦みそ	10g				
だし汁	150cc				

昼食

■ 卵うどん		■ 茹で野菜の三色胡麻		■ ミニおにぎり	
茹でうどん	140g	だれかけ		ご飯	110g
卵	50g	ブロッコリー	30g	味付け海苔	1 枚
かまぼこ	10g	カリフラワー	30g	塩	0.1g
とろろ昆布	1g	パプリカ	10g		
干しいたけ	1g	あたり胡麻	10g	■ 即席漬	
葉ねぎ	5g	濃口醤油	3g	オクラ	30g
濃口醤油	3g	みりん	3g	玉ねぎ	20g
淡口醤油	3g			かつお節	0.5g
みりん	1g	■ フルーツ		淡口醤油	2g
砂糖	1g	オレンジ	80g		
だし汁	200cc				

夕食

■ ご飯		■ 豚肉の生姜焼き		■ トマトサラダ	
米（ご飯）	180g	豚ロース	60g	トマト	80g
		濃口醤油	5g	マヨネーズ	10g
■ 豆腐とわかめの		みりん	2g		
すまし汁		生姜(卸2・スライス10)	12g	■ フルーツ	
豆腐	50g	玉ねぎ	50g	キウイフルーツ	75g
わかめ（乾燥）	1g	ピーマン	20g		
淡口醤油	3g	パプリカ	5g		
塩	0.1g	なす	30g		
だし汁	150cc	植物油	5g		



その② 各メニューの材料と使用量

朝食

■トースト・ジャム

食パン	90g
いちごジャム	10g

■ゆで卵

卵	1個
塩	適量

■ポタージュスープ

玉ねぎ	25g
ほうれんそう	20g
だし汁	120cc
コンソメスープの素	1/2袋

■甘酒と野菜のスムージー

バナナ	40g
アボカド	30g
甘酒	100g
はちみつ	10g

昼食

■ご飯

ご飯	180g
----	------

■茹で大豆のおろし和え

茹で大豆	20g
きゅうり	10g
赤ピーマン	10g
大根	80g
ゆず(果皮)	少々
酢	5g
砂糖	3g
淡口醤油	1g

■切干し大根と魚の煮付け

魚切り身	60g
生姜	少々
酒	2.5g
塩	適量
切干し大根	8g
人参	10g
葉ねぎ	3g
淡口醤油	6g
みりん	3g
砂糖	1g
酒	2.5g
だし汁	80cc

■じゃがいもの味噌汁

じゃがいも	20g
小松菜	30g
玉ねぎ	10g
麦みそ	10g
だし汁	150cc

■リンゴのコンポート ヨーグルトかけ

りんご	60g
砂糖	3g
赤ワイン	15g
レモン(果汁)	1g
ヨーグルト(加糖)	50cc

夕食

■ご飯

ご飯	180g
----	------

■ひじき胡麻ネーズ

干しひじき	1g
人参	10g
砂糖	1g
酒	2.5g
濃口醤油	2g
みりん	1.5g
ホールコーン	5g
きゅうり	15g
すりごま(白)	1g
マヨネーズ	8g

■チキンカツスープ あんかけ

鶏もも(皮なし)	50g
生姜(おろし)	適量
酒	2.5g
薄力粉	1.5g
卵	5g
パン粉	5g
植物油	適量
人参	8g
玉ねぎ	25g
乾しいたけ	1g
さやえんどう	2.5g
コンソメスープ	50cc
砂糖	1.5g
かたくり粉	1.5g
水	2.5cc

■大根と青菜のすまし汁

大根	20g
さんとうさい	10g
葉ねぎ	3g
淡口醤油	6g
だし汁	150cc

■健康ジュース

バナナ	30g
ブロッコリー	30g
低脂肪乳	50cc
はちみつ	7g



たんぱく質の多いメニュー ～卵～

スパニッシュオムレツ



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	237kcal	14.8g	1.2g

材料(1人分)

卵	50g	トマト	30g
豚ミンチ	20g	チーズ	5g
じゃがいも	40g	植物油	2g
玉ねぎ	30g	塩・こしょう	少々
ほうれんそう	30g	ケチャップ	15g
		バター	2g

作り方

- 1 じゃがいもは1cm角に切り軽く火を通しておく。玉ねぎは大きめの乱切り、ほうれんそうは茹でた後3cm長さに切っておく。トマトも同様な乱切り。
- 2 フライパンで豚ミンチ、チーズと①の具材を油で炒め味を整えた後、しっかりといた卵を流し入れゆっくり焼く。ケチャップを添えて出来上がり。

ポイント

- ・オムレツはいろいろな具材を工夫することで楽しくなるメニューです。
- ・新鮮野菜を使ったり、たまには肉じゃがの残りを使っても美味しくいただけます。

巢ごもり卵



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	116kcal	7.4g	0.7g

材料(1人分)

卵	50g	ほうれんそう	20g
玉ねぎ	20g	植物油	2g
キャベツ	20g	淡口醤油	3g
人参	10g		

作り方

- 1 玉ねぎ・キャベツ・人参は2cm程度のせん切り、ほうれんそうは茹でて2cmの長さに切り揃えておく。
- 2 フライパンに油を引き①に調味料を加えて軽く炒め、電子レンジ用の容器に入れる。
- 3 野菜の真ん中に卵を落とし600W1分程度加熱する。

ポイント

- ・野菜もたっぷりとれる、朝食に重宝な簡単メニューです。
- ・野菜も季節の野菜何でも合います。ベーコンを刻んで野菜と一緒に炒めれば、調味料無しでも、おいしくいただけます。

卵とにがうりの炒め



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	81kcal	4.1g	0.4g

材料(1人分)

卵	30g	淡口醤油	2g
にがうり	30g	みりん	1g
植物油	3g		

作り方

- 1 にがうりは縦二つ割にし、中綿を抜き薄く切りフライパンに油をひき、調味して軽く炒める。
- 2 良く溶かした卵を①に流しいれ、色よく炒める。

ポイント

- ・にがうりはビタミンCの宝庫とも言える優秀な野菜ですが、卵のたんぱく質を合わせることで、栄養満点のメニューになります。作り方も簡単、その上安価で健康志向にぴったりです。

こが焼き



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	126kcal	10.7g	0.7g

材料(1人分)

卵	40g	淡口醤油	3g
豆腐	20g	みりん	1g
白身魚すり身	20g	植物油	1g

作り方

- 1 豆腐は軽く押しをして水気を軽く切っておく。
- 2 卵・豆腐・すり身に調味料を加えミキサーにかける。
- 3 深めの四角型の卵焼き器に油を薄く引き、②を流し込み、表面を平らに整える。
- 4 蓋をして弱火にかけ、ゆっくり加熱する。表面に熱が回り、固まってきたら出来上がり。

ポイント

- ・ゆっくり・じっくり時間をかけて焼き上げるのがコツ！早く仕上げたいときは、電子レンジを活用しましょう。
- ・鹿児島ではお祝い事に使われるすり身料理です。

たんぱく質の多いメニュー ～魚～

鰹のたたき



材料(1人分)

鰹のたたき刺身 … 60g	にんにく …… 適量
玉ねぎ …… 20g	濃口醤油 …… 9g
青しそ …… 2枚	みりん …… 4g
	レモン果汁 …… 7g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし軽く水にさらし、青しそはせん切り、にんにくはすりおろしておく。
- 2 浸けたれの材料と①のにんにくを合わせ、冷やしておく。
- 3 皿にたたき用の刺身と玉ねぎ、青しそを盛り、たれを添える。

ポイント

- ・生でいただく魚は、新鮮なものを選び手早く調理し、できるだけ早く食べることが条件です。鰹は肉質が軟らかく傷みやすいので、たたきのように“火にあぶる”“塩でめる”“ポン酢で食べる”という食べ方は、最も安全な食べ方です。

白身魚の桜蒸し



材料(1人分)

白身魚 …… 60g	かぶ …… 40g
かたくり粉 …… 5g	卵白 …… 15g
桜の塩漬け …… 1個	淡口醤油 …… 5g
絹さや …… 2g	みりん …… 2g
	砂糖 …… 1g
	塩 …… 0.1g

作り方

- 1 かぶをすりおろし、しっかり泡だてた卵白・調味料とざっくり混ぜ、かたくり粉をはたいた魚の上にふんわりとのせる。さっと水洗いした桜の塩漬けを真ん中に乗せ、12～15分強火で蒸す。
- 2 色よく茹でた絹さやを添えて出来上がり。

ポイント

- ・蒸し料理は、栄養を失うことなく軟らかく仕上げることでできる調理法です。肉・魚などのたんぱく源は、片栗粉をはたくことでうま味や水分を逃さず調理することができます。



魚の味噌詰め焼き



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	165kcal	14.0g	1.0g

材料(1人分)

白身魚	60g	麦みそ	8g
ごま油	2g	砂糖	2g
		みりん	1g
		にら	3g
		生姜	2g
		にんにく	2g

作り方

- 1 切り身の魚は真ん中に包丁を通し、具材が詰められるようにしておく。
- 2 にらは1cm長さに切り、生姜・にんにくはすりおろし、麦みそ・砂糖・みりんとよく混ぜ合わせる。
- 3 魚の切れめの間に2の具材を詰め、ゴマ油をひいたフライパンで両面を焼く。

ポイント

- ・味噌の焼ける香りは食欲を増すものです。切身だけでなく、1尾物の鰹や秋刀魚など、背開きにして中骨を取り、同じように調理することもできます。青物の魚など、少し臭いの気になる魚などには、意外と手間もかからず、もってこいの調理法です。

さんまのトマト煮



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	273kcal	13.7g	1.5g

材料(1人分)

さんま	60g	ワイン	10g
酒	5g	塩	0.2g
植物油	3g	コンソメ	1g
玉ねぎ	30g	ブロッコリー	30g
トマト(ホール缶詰)	100g	こしょう	少々

作り方

- 1 さんまは酒をふりかけ、しばらく置いてから水気をふき取り、油を引いた鍋で表面を焼く。
- 2 ころころに切った玉ねぎとトマトを調味料を加えたひたひたの水で煮込み、火が通ったら1のさんまを加えて弱火で煮込む。器に盛り彩りよく茹でたブロッコリーを添える。

ポイント

- ・さんまなどの青物の魚の脂肪は、動脈硬化を予防すると言われるDHA・EPAなどの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。トマトなど酸味の多い野菜と煮込むと、臭みも軽減されおいしくいただけます。

たんぱく質の多いメニュー ～肉～

ステーキ



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	304kcal	13.0g	1.6g

材料(1人分)

牛ヒレ肉 …… 60g	さやいんげん … 15g
塩・こしょう・酒 … 適量	人参 …… 50g
にんにく …… 1かけ	バター …… 5g
焼肉のたれ…小さじ2	塩 …… 適量
植物油 …… 小さじ1	砂糖 …… 2g

作り方

- 1 牛肉は酒をふりかけ30分程度ねかせる。
- 2 フライパンに油をひき薄切りしたにんにくを炒め香りを付け、軽く塩こしょうした牛肉を両面焼く。強火で焼き肉のたれをふりかけ火を止める。
- 3 さやいんげんはソテー、人参は5mm程度の輪切りにし、水・バター・砂糖・塩でグラッセにし添える。

ポイント

- ・ステーキは元気の出るメニューです。焼き加減は「レア（生焼き）・ミディアム（中焼き）・ウェルダン（完全焼き）」とお好みで。家庭ではつい焼き過ぎがちです。肉類は必須アミノ酸を含む良質のたんぱく質が豊富、週2～3回は食べて欲しいものです。

豚しゃぶレタス巻き



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	114kcal	8.7g	1.4g

材料(1人分)

豚ロース(しゃぶしゃぶ用) …… 40g	きゅうり …… 20g
にんにく …… 1片	かいわれ大根 …… 5g
レタス …… 20g	梅干し …… 5g
大根 …… 10g	濃口醤油 …… 2g
人参 …… 10g	酒・砂糖 …… 少々

作り方

- 1 レタスは1枚ずつ外しきれいに洗っておく。大根・人参・きゅうりは、根を落としたかいわれ大根と同じ長さに揃えて、せん切りにしておく。
- 2 たれは、梅干しの種を外しペーストにし、他の調味料と合わせる。
- 3 しゃぶしゃぶ用の豚肉は、にんにくを入れた熱湯で軽く湯通し、野菜と一緒にレタスで巻き梅だれで。

ポイント

- ・軟らかい肉でないと食べられない方は、しゃぶしゃぶ用の薄切り肉を、いろいろなメニューに使いましょう。サッと湯通しして、冷やしてたっぷりの野菜を添えて、サラダ感覚で召し上がってください。さっぱりと美味しくいただけます。



レバーの味噌煮



栄養価 1食あたり	エネルギー 84kcal	たんぱく質 9.4g	食塩相当量 0.5g
--------------	-----------------	---------------	---------------

材料(1人分)

豚レバー	40g	酒	3g
牛乳	5cc	砂糖	1g
にら	10g	味噌	5g
生姜	5g	みりん	1g
にんにく	5g	だし汁	20cc

作り方

- 1 レバーは冷水でよく洗いしばらく牛乳に漬け臭みを抜いてから、さっと水洗いする。表面の水気を軽くふいて一口大の削ぎ切りにする。
- 2 にらは1～2cmの小口切りにしておく。
- 3 だし汁にせん切りにしたにんにく・生姜・調味料を加え、レバーをいれて軽く煮詰める。
- 4 最後ににらを加え、軽く火が通ったら出来上がり。

ポイント

- ・レバーは栄養の宝庫です。たんぱく質だけでなく、鉄やビタミンCなどもたっぷり。クセのある食材なので調理することを敬遠しがちですが、一度に少し多めに作って、常備菜として利用してみてください。

白菜と豚肉の重ね鍋



栄養価 1食あたり	エネルギー 107kcal	たんぱく質 12.0g	食塩相当量 1.1g
--------------	------------------	----------------	---------------

材料(1人分)

豚もも肉	50g	だし汁	150cc
白菜	120g	生姜	5g
		淡口醤油	5g
		酒	3g
		塩	0.2g

作り方

- 1 白菜は1枚ずつ丁寧にはがし洗う。鍋の深さに合わせて5～6cmに横に揃えて切っておく。
- 2 鍋の中央からバラの花のように、白菜・豚肉スライスを交互に巻き込んでいく。
- 3 巻きが壊れないようにゆっくりと横から、調味料・おろし生姜と混ぜ合わせただし汁を注ぎ火にかける。肉に火が通れば出来上がり。

ポイント

- ・葉物野菜がたっぷりとれるメニューです。春菊・スライスした人参などを交互に詰めていくと、とても彩りの良いメニューになります。
- ・鍋の大きさを考えて、きっちり詰め込むことがポイントです。

たんぱく質の多いメニュー ～豆腐～

黄金豆腐



栄養価 1食あたり	エネルギー 98kcal	たんぱく質 6.4g	食塩相当量 0.3g
--------------	-----------------	---------------	---------------

材料(1人分)

南瓜	35g	かつお節	0.3g
木綿豆腐	35g	淡口醤油	1.5cc
卵	25g	酒	1cc

作り方

- 1 豆腐は湯通しして裏ごし、南瓜も皮をむいて軟らかく蒸し、同じように裏ごししておく。
- 2 ボウルに豆腐・南瓜を入れ、かつお節の粉・卵・他の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 人数分に分け、品よく丸め、濡れ布巾を敷いた蒸し器で10分間蒸す。

ポイント

- ・ 白い豆腐をカラフルで栄養満点に作り変えました。豆腐・南瓜・卵と栄養価の高い材料を組み合わせることで、栄養豊富なメニューになります。噛む力が弱くなった高齢者や、幼児食や離乳食にも最適です。

呉汁



栄養価 1食あたり	エネルギー 112kcal	たんぱく質 7.4g	食塩相当量 1.1g
--------------	------------------	---------------	---------------

材料(1人分)

大豆 乾	15g	えのきだけ	10g
大根	30g	板こんにゃく	20g
人参	10g	葉ねぎ	3g
ごぼう	20g	麦みそ	10g
といもがら	20g	だし汁	150cc

作り方

- 1 大豆は一晩水につけ包丁で粗く刻んでおく。
- 2 大根・人参は薄いイチョウ切り、ごぼうはさがき・といもがらは薄切り・えのきだけは2cm・こんにゃくは1cm角に切っておく。
- 3 大きめの鍋にだし汁を張り、大豆をここと煮る。軟らかくなったら他の具材を入れて火が通ったら麦みそを加え火を止める。葉ねぎを浮かす。

ポイント

- ・ 昔からお盆の料理として作られる汁物です。大豆を粗切りすることで大豆そのもののおいしさを味わうことができます。夏野菜をたっぷり入れて作ります。
- ・ といもがらの茎のさくさく感と根っこのとろろ感の感触を楽しんでください。

麻婆豆腐



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	252kcal	12.7g	1.2g

材料(1人分)

木綿豆腐	70g	淡口醤油	5g
豚ひき肉	40g	① 麦みそ	2g
葉ねぎ	5g	砂糖・酒	1g・5g
にんにく・生姜	適量	片栗粉	3g
だし汁	50cc		
ごま油	小さじ2		

作り方

- 豆腐は水切りし角切り、野菜類はみじん切りに切る。
- ①の調味料は一緒にしておく。
- 鍋に油を熱し、肉・にんにく・生姜を②で炒める。
- ③にだし汁と豆腐を加え煮込んでなじませる。
- 水溶き片栗粉でトロミをつけて葉ネギを散らす。

※ 調味料は麻婆豆腐の素でも代用できます。

ポイント

- ・ 刺激的な味は食欲増進につながります。調理時間も短く、豆腐をたっぷり食べられる簡単メニューの代表です。
- ・ 豆板醤のほかいろいろなスパイスを組み合わせ、自分流を作るのも楽しいものです。

おからときびなごの酢汁



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	93kcal	8.7g	1.2g

材料(1人分)

おから	30g	葉ねぎ	5g
きびなご	30g	麦みそ	10g
大根	30g	酢	10cc
人参	10g	だし汁	100cc
生しいたけ	10g		

作り方

- 大根・人参はいちょう切り、生しいたけはせん切り・葉ねぎは2cmの長さに切っておく。
- 鍋にだし汁を張り、大根・人参・生しいたけを軟らかく煮る。おから・きびなごを入れ、火が通ったら調味料で味を整える。葉ねぎを加えて出来上がり。

ポイント

- ・ おからは豆腐の副産物、栄養は少ないと考えがちですが、食物繊維が多いことはもちろん、たんぱく質もかなり残っています。毎日の食事に是非利用してください。

たんぱく質の多いメニュー ～牛乳～

簡単！スイートポテト



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	284kcal	8.9g	0.4g

材料(1人分)

さつまいも	80g	バター	6g
干しぶどう	10g	砂糖	3g
スキムミルク	20g	卵黄	1/5個

作り方

- 1 さつまいもは皮をきれいにむいて茹で、熱いうちにスキムミルク・バター・砂糖を加え、十分に潰す。
- 2 干しぶどうはぬるま湯で戻し軽く絞り、①に加えさっくり混ぜ、船形や団子状にして、アルミカップに入れ形を整え、表面に卵黄を刷毛で塗り、オーブントースターで軽く焼く。

ポイント

- 身近なさつまいもも一手間加えるだけで、高級なデザートに早変わり。多めに作って冷凍保存しておくと、いつでもおいしいスイートポテトがいただけます。
- スキムミルクや砂糖を加えることで栄養量もアップ、上手に利用しましょう。

変わりミルクセーキ



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	244kcal	5.7g	0.1g

材料(1人分)

牛乳	50cc	水あめ	大さじ1
卵黄	1個分	サイダー	75cc
練乳(コンデンスミルク)	大さじ1/2	氷	適量

作り方

- 1 鍋に牛乳・練乳・水あめを入れ、中火にかけてゆっくり溶かし、沸騰直前に火を止める。
- 2 卵黄を溶き、粗熱を取った①を入れ、よく混ぜたら、再度弱火にかけ30秒程度加熱する。
- 3 粗熱がとれたら、サイダーをゆっくり混ぜ、グラスに注ぎ氷片を浮かべる。

ポイント

- 新鮮な卵を使って、栄養満点のドリンクを作りましょう。卵黄が固まらないようにていねいに作るのがコツ！サイダーはそのまま飲むだけでなく、おいしく変化させて、楽しくいただきましょう。ミントなど添えると見た目もキレイ！



変わり滝川豆腐



栄養価 1食あたり	エネルギー 64kcal	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 0.5g
--------------	-----------------	---------------	---------------

材料(1人分)

牛乳	35cc	〔 淡口醤油 …… 3g みりん …… 3g 酢 …… 10cc
調整豆乳	35cc	
粉寒天	0.7g	
ほうれんそう	20g	

作り方

- 1 牛乳・豆乳・粉寒天を十分に混ぜておく。
- 2 かき混ぜながら火にかけ煮立ったら弱火にして2分程度加熱する。型に流し冷やし固める。
- 3 固まったら寒天突きで突くか、細く切る。
- 4 調味料を合わせつゆを作り、冷やしてからかける。茹でたほうれんそうを添える。

ポイント

- ・寒天はお菓子の材料として使われることが多いですが、甘いものは好まない方にお勧めです。だしのきいたつゆをたっぷりかけていただけてください。夏場の食欲不振にもぴったりです。

ぶりのミルク煮



栄養価 1食あたり	エネルギー 249kcal	たんぱく質 18.1g	食塩相当量 0.8g
--------------	------------------	----------------	---------------

材料(1人分)

ぶり	40g	〔 スキムミルク … 20g 水 …… 150cc 塩 …… 0.5g こしょう …… 少々
じゃがいも	60g	
玉ねぎ	30g	
人参	20g	
ブロッコリー	30g	

作り方

- 1 ぶりは1口大、じゃがいも・玉ねぎ・人参は2cm程度の一口大に切っておく。
- 2 固いものから先に鍋に入れ、軟らかく煮る。ぶりは最後に入れて火を通す。
- 3 スキムミルク・塩・こしょうをいれ、弱火で煮込む。

ポイント

- ・スキムミルク(脱脂粉乳)を煮込み料理に使いましょう。魚は崩れ易いので最後にいれ、弱火でゆっくりと煮込んでいきます。焦げ易いので注意しましょう。

野菜をおいしく食べる

へちまの味噌炒め



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	191kcal	5.3g	0.9g

材料(1人分)

豚ロース肉(細切れ)	20g	麦みそ	7g
へちま	100g	濃口醤油	1g
生姜(みじん)	7g	砂糖	4g
植物油	小さじ2	地酒	10g

作り方

- 1 へちまは薄く皮をむき、大きめの乱切りにする。
- 2 調味料は合わせておく。
- 3 フライパンに油をひき、みじん切り生姜・豚肉・へちまの順に入れて炒める。
- 4 へちまに油が回りしっとりになったら調味料を入れ、しっかり味をからませる。

ポイント

- ・へちまは鹿児島の夏の代表的野菜です。
- ・じっくりと軟らかく火が通ったら、高齢者にも食べやすくなります。郷愁を感じるメニューです。

トマトとアボカドのサラダ



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	177kcal	1.7g	0.4g

材料(1人分)

トマト	100g	植物油	(オリーブ油・アマニ油)
アボカド	1/4個		小さじ2
干しぶどう	3g		塩・こしょう
バナナ	15g		適量
オリーブ(スライス)	5g		

作り方

- 1 トマトは湯むきして大きめの乱切りにする。
- 2 アボカドは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 3 バナナは輪切りにする。
- 4 干しぶどうはさっと熱湯をかけておく。
- 5 ボウルに全ての材料をいれ、調味料を加えてざっくりと混ぜる。

ポイント

- ・アボカドは森のバターと言われるほど脂肪の多い果物です。口当たりもまろやかで、高齢者にはたいへん食べ易い食材です。
- ・サラダに加えるととても濃厚な仕上がりになり、美味しさも抜群です。



白和え



栄養価 1食あたり	エネルギー 114kcal	たんぱく質 6.7g	食塩相当量 0.9g
--------------	------------------	---------------	---------------

材料(1人分)

木綿豆腐	70g	麦みそ	8g
里芋	30g	砂糖	2g
白菜	40g	白ごま	2g
こんにゃく	20g		
人参	10g		

作り方

- 1 木綿豆腐はさっと湯通しし、軽く押しをして水気を切っておく。
- 2 里芋はコロコロに切り、茹でておく。
- 3 白菜・こんにゃく・人参は小さめの色紙切りにし、茹でた後、しっかり水気を切っておく。
- 4 すり鉢に木綿豆腐を入れて、調味料を加えすり合わせ、和え衣を作る。
- 5 4に具材をいれ、ざっくり和える。

ポイント

- ・白和えは誰にでも好まれるおふくろの味です。具材も身近な野菜をたっぷりと使ってください。
- ・鹿児島は味噌味が定番ですが、関東では醤油で味付けすることもあります。

彩り野菜の中華和え



栄養価 1食あたり	エネルギー 66kcal	たんぱく質 1.7g	食塩相当量 0.5g
--------------	-----------------	---------------	---------------

材料(1人分)

オクラ	20g	ごま油	3g
パプリカ(黄)	5g	にんにく	2g
パプリカ(赤)	5g	淡口醤油	3g
きゅうり	40g	酒	1g
		唐辛子	0.1g
		白ごま	3g

作り方

- 1 オクラは塩で板摺りし、さっと茹で小さめの乱切りにする。
- 2 きゅうりも塩で板摺りし、乱切りにする。
- 3 調味料を合わせ、すりおろしたにんにくを加えてオクラときゅうりを和え、器に盛る。細いせん切りにした2色のパプリカを彩りよく飾り出来上がり。

ポイント

- ・彩りよく野菜を準備しましょう。胡麻は少し粗摺りして使うと、一層風味が引き立ちます。
- ・上手に噛むことができない方は、軟らかい葉物の野菜を茹でて、細かく切って和えると、おいしくいただけます。



冷製にがうりスープ



栄養価 1食あたり	エネルギー 53kcal	たんぱく質 2.1g	食塩相当量 0.5g
--------------	-----------------	---------------	---------------

材料(1人分)

にがうり	40g	バター	1g
玉ねぎ	30g	調整豆乳	40cc
		水	75cc
		コンソメ	1g
		塩	0.1g
		こしょう	0.1g

作り方

- 1 にがうりは種と中綿をとり、うすくスライスし、熱湯をかけて水気を切っておく。
- 2 玉ねぎは薄くスライスしバターでしんなりするまで炒め、さらににがうりを加えて炒める。
- 3 鍋に移し水・コンソメと一緒にクツクツ煮る。
- 4 軟らかく煮えたら粗熱を取ってミキサーにかける。
- 5 鍋に戻し豆乳を加えて弱火にかけ味を整える。

ポイント

- ・にがうりは夏のビタミンC豊富な食材、毎日の食事に上手に使いましょう。豆乳を加えると、独特の苦味も和らぎ、子どもにもよるこばれます。弱火で仕上げるのがポイント。

切干し大根の炒め煮



栄養価 1食あたり	エネルギー 79kcal	たんぱく質 2.0g	食塩相当量 0.5g
--------------	-----------------	---------------	---------------

材料(1人分)

切干し大根	10g	だし汁	50cc
人参	10g	濃口醤油	3g
乾しいたけ	1g	みりん	1g
油揚げ	5g	砂糖	1g
ごま油	2g		

作り方

- 1 切干し大根はぬるま湯で十分に戻し、3cmに、人参は同じ長さの拍子木切り、油揚げは油抜きし同じようなせん切り、乾しいたけも戻して太目のせん切りにしておく。
- 2 鍋にごま油をひき材料を炒め、だし汁・調味料を加え煮含める。

ポイント

- ・常備菜としても利用できるメニューです。上手に利用しましょう。
- ・切干し大根は独特の風味を持ちます。甘酢漬にも利用できます。